



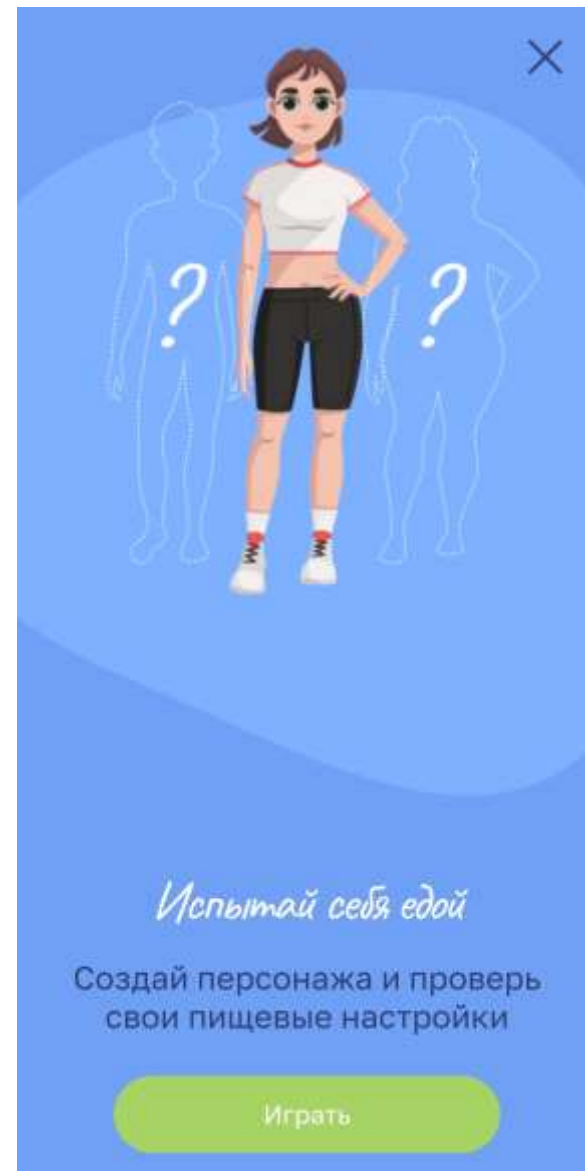
**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

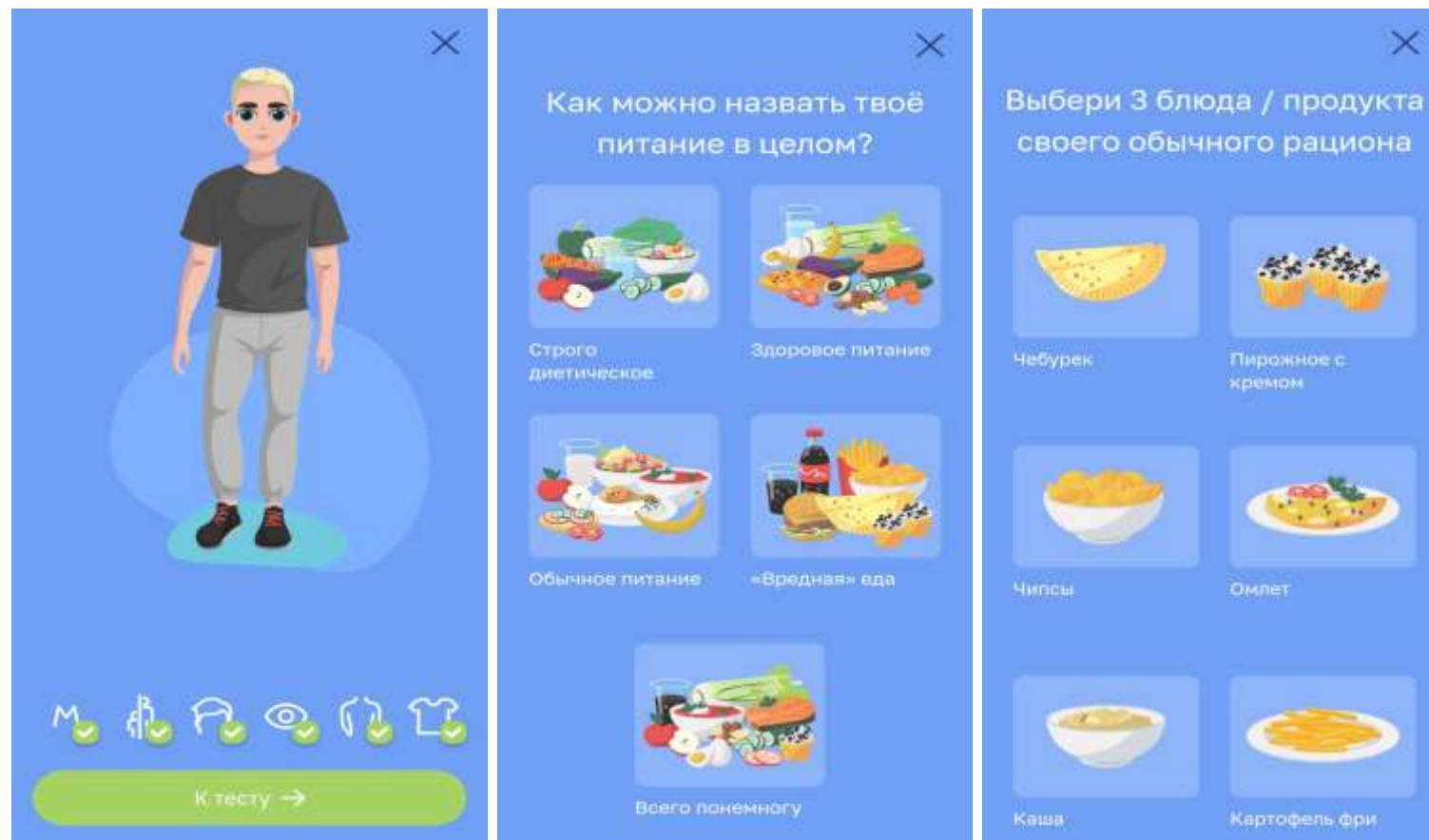
Ваши отношения с едой

На главном экране нас встречает интерактивный раздел

В нём мы можем создать своего персонажа и узнать прогноз своего телосложения через некоторое время.









Создаем персонажа и можем приступить к тесту



Тест

✕

Выберите напиток из предложенных

 Пакетированный сок	 Энергетик
 Питьевая вода	 Молоко
 Морс без сахара	 Газированная вода

✕

Частота / количество приемов пищи

Стараюсь есть по минимуму

3-5 раз в сутки





2 раза в день и реже

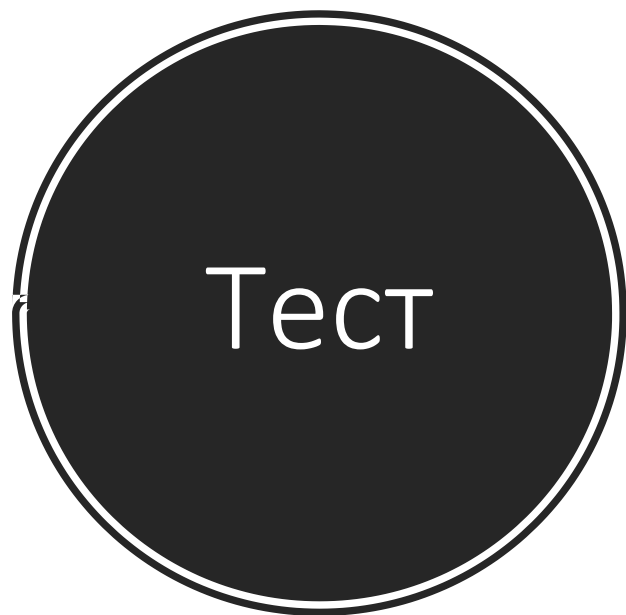
Получается всего 1 раз

Постоянно что-то жую




✕

Время основных приемов пищи






 Утром и днем	 Днем и вечером
 Вечером, иногда ночью	 Как придётся, по-разному



Размер порций

 Маленькая	 Средняя
 Большая	 Зависит от того, насколько голоден

Работа/учеба

 Учусь	 Малоподвижная работа
 Физический труд	 Удаленка
	

Занятия спортом и фитнесом

 1 раз в неделю	 2 и более
 5 и более	 никогда/очень редко

Результаты

Реальность Прогноз

Тест пройден!

Выбранный тобой персонаж на правильном пути (питается не всегда осознанно, но тренд на ЗП есть, и нужно его придерживаться). Много полезного для развития этого процесса - в нашем разделе [«Программы питания»](#).

Поделиться:   

Пройти тест заново

Реальность Прогноз

Тест пройден!

Пройти тест заново

1. Я принимаю пищу на фоне стресса, чтобы успокоиться.

- Да
 Нет

2. Я принимаю пищу сразу после значимого события для успокоения.

- Да
 Нет

3. Значительное увеличение веса отмечалось в период прошлых стрессов (уход из жизни родных, разводы, расставания, увольнения, потери работы).

- Да
 Нет

4. Даже незначительные события, которые раньше не расстраивали, сейчас вызывают желание принимать пищу для успокоения.

- Да
 Нет

Отношения с едой

Результаты теста

Поздравляем, у вас нет проблем с перееданием!

Другие тесты

Пройти еще раз

Отношения с едой



Представляем «Опросник синдромальной характеристики расстройств приема пищи, приводящих к увеличению веса», разработанный специалистами ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава РФ. Пройдите его, чтобы определить, все ли в порядке в ваших «отношениях с едой». Обратите внимание, что результаты опросника показывают только возможные проблемы, связанные с перееданием.

Также вы можете пройти другие тесты и сразу же получить результаты и рекомендации по улучшению своего питания

Тест на знание мифов о еде

Мифы о еде



Продукты питания окружает целый ореол из мифов, которые распространяются в сети с молниеносной скоростью. Можете ли вы отличить миф от правды? Проверьте себя!

Мифы о еде

Результаты теста

5/6

Неплохо, но стоит дополнительно изучить матчасть :)

Другие тесты

Пройти еще раз

1. «Полезная» пища всегда невкусная.

- Все верно. В рот не возьмешь.
- Нет, есть много способов сделать здоровую пищу вкусной.
- Это правда. Главное знать, как приготовить!

2. Если употреблять в пищу много белка – «вырастут большие мускулы».

- Да, я буду очень сильным.
- Нет, белки не ускоряют мышечный рост.
- Для этого хорошо подойдут физические упражнения.

3. Жиры делают вас толстыми.

- Да, именно от них все беды.
- Нет, жиры – важный компонент питания.
- Без них организму будет очень сложно функционировать отлаженно.

Правильно ли вы питаетесь?



Этот небольшой тест всего из шести вопросов поможет вам понять, насколько правильно организован ваш рацион и режим питания, а также какие меры стоит принять в первую очередь. При любом результате теста вы сможете найти на сайте подходящие для себя рекомендации для любого типа питания и возраста!

Правильно ли вы питаетесь?

Результаты теста

5/6

Неплохо, но стоит дополнительно изучить матчасть :)

Другие тесты

Пройти еще раз

1. Интересует ли вас качество и состав продуктов при покупке в магазине?

Всегда тщательно изучаю упаковку – маркировку и этикетку
Это действительно важно!

Иногда, когда хватает времени

Покупаю не глядя

2. Какие продукты предпочитаете на перекус?

Фрукты, йогурты, творожки
Отличный выбор!

Сдобную выпечку, пирожные

Чипсы, соленые снеки, фастфуд

3. Какое питье вы предпочитаете в течение дня?

Стараюсь пить побольше простой питьевой воды, 1-2 литра

Так держать!

Тест "Правильно ли вы питаетесь?"

Отвечайте на вопросы и сразу же получайте результат

Если появились вопросы вы можете обратиться к специалистам

Возникли вопросы, связанные с расстройством пищевого поведения?

Заполни форму и получи ответ от нашего специалиста.



Задать вопрос

- Заполните форму и через некоторое время специалисты оправят вам ответ на электронную почту

Видео о здоровом питании

Видео

[Все видео](#)



20.11.2022

Здоровое питание

Советы экспертов Питание детей

Роспотребнадзор рекомендует Видео РПП

Советы родителям

Формирование пищевого поведения ребенка

👁 2774 🍏 24



26.10.2022

Здоровое питание

Питание детей

Роспотребнадзор рекомендует Видео

Мнение экспертов РПП Советы родителям

Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

👁 383 🍏 31

Статьи о здоровом питании



06.12.2022

Здоровое питание

Здоровые привычки

Полезные советы

РПП

10 вредных пищевых привычек

Мы собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

3298 88



10.10.2022

Лишний вес

РПП

Синдромальная характеристика переедания

Узнайте, какие особенности характеризуют различные виды переедания.

2220 5

Эксперты



**Тарасенко Александр
Александрович**

Заместитель министра
здравоохранения, главный
государственный санитарный врач
Республики Беларусь

Эксперты



**Тутельян Виктор
Александрович**

Доктор медицинских наук,
профессор, академик РАН, научный
руководитель ФГБУН «ФИЦ
питания и биотехнологий»

Эксперты



Попова Анна Юрьевна

Доктор медицинских наук,
профессор, глава Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека (Роспотребнадзор),
главный санитарный врач РФ

В конце мы можем увидеть всех экспертов которые занимались
данным ресурсом

ИТОГИ

Подводя итог, мы можем сказать, что посетив данный ресурс вы сможете пройти огромное количество тестов, которые расскажут вам о правильности вашего питания.

Также вы сможете ознакомиться с большим количеством информации, которую подготовили эксперты в области правильного питания

Получить рекомендации по совершенствованию вашего питания



Спасибо за
внимание!